JADŁOSPIS – LISTOPAD 2026R.
1-10.11.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, cheddar, serek śmietankowy, gorgonzola, mix wędlin, paprykarz, frankfurterki na ciepło, hummus, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, mix sałat, rukola, rzodkiewka, awokado, cebulka)
- Płatki orkiszowe na mleku
- Budyń na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, mozzarella, mix wędlin, kaszanka na ciepło, śledź w śmietanie.
- Mix warzyw (sałata rzymska, roszponka, ogórek gruntowy, pomidor, rzodkiewka, papryka, guacamole, cebulka)
- Sałatka Cezar
- Herbata z cytryną

NIEDZIELA - 1.11.2026r.

Zupa krem z białych warzyw 400ml + sztuka mięsa w sosie własnym 150g + ziemniaki gotowane 250g + mizeria 150g

PONIEDZIAŁEK – 2.11.2026r.

Fasolka po Bretońsku 300g + pieczywo 80g + kefir 250ml

WTOREK – 3.11.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 250g + kasza pęczak 150g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

ŚRODA – 4.11.2026r.

Żeberka pieczone na kiszonej kapuście 350g + opiekane ziemniaki 250g

CZWARTEK – 5.11.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + kotlet drobiowy 150g + kopytka 200g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

PIĄTEK - 6.11.2026r

Mintaj pieczony z ziołami 200g + purée ziemniaczane 200g + surówka z białej kapusty 150g

SOBOTA - 7.11.2026r

Krokiety z mięsem 250g + barszcz czerwony 250ml

NIEDZIELA - 8.11.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + placki dyniowe z serem feta 250g

PONIEDZIAŁEK – 9.11.2026r.

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g + kefir 250ml

WTOREK – 10.11.2026r.

Zalewajka 400ml + łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g + kasza bulgur 150g + kalafior gotowany 200g

Średnia dobowa dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	629	25	85	21	8	550
Obiad	816	33	99	32	15	950
Kolacja	608	24	83	20	7	500
SUMA	**2053**	**82**	**267**	**73**	**30**	**2000**

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	65 696 kcal
Białko	2624 g
Węglowodany	8544 g
Tłuszcz	2336 g
Błonnik	960 g
Sód	64 000 mg

ALERGENY 1-10 LISTOPAD 2026

- Mleko krowie i produkty mleczne
- Jaja kurze
- Ryby
- Pszenica oraz inne zboża zawierające gluten
- Seler
- Gorczyca

- Soja
- Orzeszki ziemne oraz inne orzechy
- Sezam
- Łubin